



Gekochtes Ei auf Miso-Auberginen

mit Tomatensalat und Naanbrot



30-40min



2 Personen

Hier mal wieder eine schmackhafte Alternative zum typisch deutschen Abendbrot. Aromatisches Knoblauch-Naan ersetzt die Stulle und ein leckerer Mix aus weißen Bohnen, Mispaste und im Ofen gebackener Aubergine macht sich nicht schlecht als nährnder Aufstrich oder Dip dazu. Zusätzlich gibt es noch ein gekochtes Ei und einen fruchtig-frischen Salat aus Tomate und Frühlingszwiebeln. Mmmh!

- 1 Aubergine
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Bio-Eier ³
- 2 Tomaten
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose weiße Bohnen
- 25g Misopaste ^{1,6}
- 25ml Sambal Oelek
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Knoblauch-Koriander-Naan ^{1,7}
- 20g Kokosflocken ¹²

- Salz
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Allergene

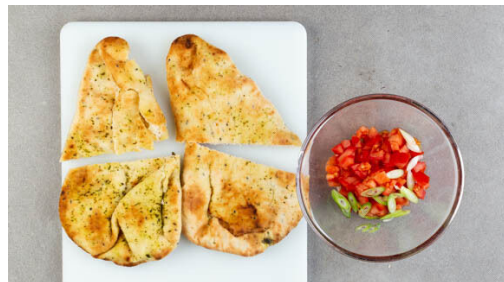
Nährwertangaben pro Portion

Energie 879kcal, Fett 37.9g,
Kohlenhydrate 100.8g, Eiweiß 29.0g



1. Aubergine backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz vermengen. Die **Auberginen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 20–25Min. goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Tomatensalat zubereiten

Die **Lauchzwiebel** fein schneiden und mit den **restlichen Tomaten** vermengen. Den **Tomatensalat** mit 1TL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz würzen. Das **Naanbrot** jeweils halbieren.



2. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Gemüse fertigstellen

Einen Teil der Bohnen mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Die **Auberginen** untermengen und den Topf vom Herd nehmen.



3. Eier kochen

Die **Eier** in das kochende Wasser geben und ca. 6Min. weich kochen (oder ca. 8Min. für härtere **Eier**), danach unter fließendem Wasser kalt abschrecken. **¼ der Tomaten samt Saft** mit der **Misopaste**, dem **Sambal Oelek**, den **Bohnen** und 1EL Wasser in den Topf geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze 7-8Min. köcheln lassen, bis die **Bohnen** weich sind.



6. Naanbrot erwärmen

Das **Naanbrot** mit etwas Wasser besprenkeln und ca. 4Min. im Ofen erwärmen, zwischendurch einmal wenden. Die **Eier** schälen und halbieren. Das **Miso-Auberginen-Gemüse** mit dem **Tomatensalat**, den **Eiern** und dem **Naanbrot** auf Teller verteilen und mit der **½ der Kokosflocken oder mehr** garniert servieren.